

## تأثير برنامج تعبير حركى باستخدام الكراسى على بعض القدرات البدنية والحالة المزاجية لدى كبار السن

م.د/ سمر سامى صلاح إبراهيم

مدرس دكتور بقسم تدريب التعبير الحركى والإيقاع الحركى

كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.265955.2653

### المقدمة ومشكلة البحث :

يتسارع العالم بشكل كبير فى كافة النواحي الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والصحية، وجميع الفئات العمرية من الجنسين داخل هذا التسارع وجزء منه، ويتأثرون بكل المتغيرات التى تنطرد على الساحة المحلية والإقليمية والعالمية، وضمن تلك الفئات (كبار السن) وهى فئة شديدة الخصوصية لما يواجهونه من تحديات على كافة المستويات "الصحة النفسية"، الاجتماعية، البدنية، والاقتصادية" وفئة كبار السن هى دائما فى حاجة ملحة إلى مساندة الجهات المعنية فى دعم جودة حياتهم بالقدر الذى يسمح لهم بالحياة المستقلة وبكرامة وأمان، ولقد حظيت فئة كبار السن فى معظم دول العالم بالاهتمام فى الأونة الأخيرة ويرجع ذلك إلى اعتبارهم عنصر الخبرة.

وقد اكدت دراسة (Antunes , H ,k & Stella ,S,G.(2005) ان برامج التعبير الحركى تسمح لكبار السن باكتشاف المشاكل التى تواجههم وإدراك ما يكمن بداخلهم من مشاعر الغضب والاحباط وتساعدهم على التخلص منها، حيث يعمل على تفريغ الشحنات الانفعالية المكبوتة عن طريق الحركات التى تؤدى على الموسيقى باستخدام أدوات مختلفة والتى تعمل على افرار الكثير من الهرمونات المضادة للاكتئاب والتوتر، حيث أن واقع الحياة اصبح سريعا ومليئا بالضغوط التى تجعلنا طوال الوقت عرضة للتوتر والقلق وأصبحت أوقات السعادة فى حياتنا محسوبة، ولذلك يلجأ الكثير من افراد لممارسة الرياضة لكونها متنفس للكثيرين من الضغوط الحياتية، والوصول إلى حالة من السعادة والرضا العام عن الحياة. (١٥)

وتذكر كلا من "إجلال محمد إبراهيم،نادية محمد درويش" (١٩٩٤م)، "جوديث لاين" Jugith Lynne (١٩٨٣) إن التعبير الحركى هو سلوك بشرى هادف يتم من خلال حركات الجسم غير اللفظية فى تسلسلات ايقاعية تسهم فى إضفاء البهجة والسرور على مؤديها كما يكسب الجسم الصحة والقوة والسرعة فى الحركة والمهارة والجمال فى الأداء. (١: ٣٧-٣٩) (١٦:٢٩٢)

فكبار السن إحدى فئات المجتمع، حيث كان لهم فى رفعة المجتمع وتقدمه، كما أن لديهم خبرات متعددة فى مجالات الحياة، ولهم سمات محددة يترتب عليها آثار نفسية تترتب على إحساس المسن بأنه لم يعد منتجا وعبئا على مجتمعه وأسرته بعد أن كان مصدرا للعتاء، فتنتم حياتهم بالفراغ مما يؤثر على

صحتهم النفسية والعاطفية بشكل كبير، وبالتالي تؤثر على الصحة العامة والنفسية لهم . ( ٢ : ١٦ )  
 وذكرت "ولاء المغازي" نقلا عن "عبد اللطيف محمد خليفه" (٢٠٢١م) أنه بدأ التطور الكبير في مجال الصحة الرياضية خلال العقود الأخيرة، وانطلاقا من أهمية ممارسة الرياضة للفرد والمجتمع، أصبح من الضروري ممارسة الأنشطة الرياضية في صورة برامج وتدريبات مقننة مع اتباع الأنظمة الغذائية المتوازنة لوقاية وعلاج الفرد من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة ومشاكل الحياة المتعددة مما يترتب عليها من سلبيات صحية، حيث لم تعد الممارسة الرياضية قاصرة على فئة الشباب وصغار السن من الممارسين، بل اتسعت دائرة ممارستها لكي تشمل جميع الفئات ومنها كبار السن وذلك بعد الاهتمام العالمي بكبار السن . ( ١٤ : ٣٢٣ )

وفى حين أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى الى نقص حركة الإنسان وانعكس سلبا على صحته، ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمع إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي خصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الرياضة المنتظمة للصحة البدنية والنفسية. ( ٨ : ١١ )

وقد أشار "حسين حشمت"، "مصطفى باهي" (٢٠٠٦م) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وتحسين الحالة المزاجية وبالتالي يستطيع الفرد أن يتكيف مع المجتمع ، وهذا مؤشر دال على الصحة النفسية العالية التي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت بطريقة إيجابية، مما يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع، ويؤيد ذلك رأى "محمد صبحي حسنين" (٢٠٠٩م) في أن كبار السن يقبلون أكثر على التمرينات التي تؤدي على الموسيقى. ( ٣ : ٧١ ) ( ١٧ : ١١ )

ومن هنا جاءت فكرة البحث بتصميم برنامج تعبير حركي باستخدام الكراسي ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والحالة المزاجية لكبار السن المقيمت بمرافق الرعاية ، وذلك لتغيير أسلوب حياتهم واتباع نمط حياة صحي يساعدهم على التمتع بشيخوخة نشطة ويعزز استقلاليتهم واعتمادهم على أنفسهم ،مما يساهم في تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية، وتساعدهم ايضاً على اكتشاف مهاراتهم الذاتية، لذلك لاحظت الباحثة من خلال التطوع لأكثر من مركز رعاية لكبار السن بدولة قطر أن كثير من المسنات دائمى الجلوس دون القيام بنشاط حركي أو التفاعل مع الاخرين ، وقد يؤدي ذلك إلى عدم الشعور بالرضا عن الحياة ونظرا لكل ذلك فتبين ضرورة الاهتمام بهم من خلال برنامج التعبير الحركي المقترح لمساعدتهم على تحسين قدراتهم الحركية مما يؤثر بالإيجاب على الحالة المزاجية لديهم.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تعبير حركي باستخدام الكراسي لكبار السن فوق ٦٠ سنة

والتعرف على تأثير هذا البرنامج على :

١- بعض القدرات البدنية وهي (قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الذراعين ، التوافق ، مرونة الذراعين ، التوازن) .

٢- الحالة المزاجية (التوتر، الاكتئاب، الغضب، النشاط ايجابي ، التعب، التشويش) .

#### فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى كبار السن .

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الحالة المزاجية لصالح القياس البعدي لدى كبار السن .

٣. تتباين نسب التحسن (معدلات التغيير) بين القياسات القبلي والبعدي في كل من القدرات البدنية والحالة المزاجية لدى كبار السن .

#### مصطلحات البحث:

#### الحالة المزاجية:

عرفه " سناء سليمان " (٢٠٠٦م) :هو"التكوين الموروث في الشخصية ،والذي يستمر طوال

الحياة، ويشير إلى خواص الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه".(٦ :٢٢٨)

وايضا عرفه "ناظم شاكر يوسف " نقلا عن "محمد حسن علاوى " (2013م): بأنه"ظاهرة ذات

طابع خاص تظهر في طبيعة الفرد الانفعالية، والتي تشمل سرعة تأثره بالتحفز الانفعالي، وسرعة وقوة

استجابته التي ألفتها ونوعية مزاجه الحالي، وجميع حالات التذبذب في المزاج وشدته" . (١٢:٩٤)

#### إجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث ، وقد تم اختيار أحد

تصميماته ذات القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

#### مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات كبار السن فوق ٦٠ سنة

بمنطقة الدوحة بمركز تمكين ورعاية كبار السن بدولة قطر وبلغ عددهن (٣٠) سيدة، وقد تم إجراء

التجانس لأفراد العينة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية، كما هو

موضح بجدول (١) ، وقد تم تقسيمهن إلى العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) سيدات، وعينة البحث

الاساسية (٢٠) ومن شروط اختيار العينة :

١- أن يكون فوق (٦٠) سنة.

٢- ليس لديهم اى إعاقة حركية أو أمراض مزمنة تمنعهم من ممارسة الرياضة .

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية والمتغيرات الاختبارية لعينة البحث الكلية (ن = ٣٠)

| م               | المتغيرات          | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------------|--------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| ١               | السن               | سنة         | 64.2667         | 2.75347           | .509           |
| ٢               | الطول              | سم          | 160.5333        | 3.55967           | .167           |
| ٣               | الوزن              | كجم         | 73.7333         | 8.08120           | -.100          |
| القدرات البدنية | قوة عضلات الرجلين  | عدد         | 9.9667          | 1.32570           | .160           |
|                 | قوة الذراع اليمنى  | عدد         | 13.3333         | 1.18419           | -.974          |
|                 | قوة الذراع اليسرى  | عدد         | 12.3000         | 1.05536           | -.091          |
|                 | مرونة الطرف العلوي | سم          | 15.0333         | 2.00832           | .416           |
|                 | مرونة الطرف السفلي | سم          | 66.9333         | 9.36955           | -.103          |

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية والمتغيرات الاختبارية تنحصر ما بين

(٣+ ، ٣-) مما يدل على اعتدالية البيانات .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١. ميزان طبي : لقياس الطول والوزن.
  ٢. ساعة إيقاف.
  ٣. مسطرة مدرجة.
  ٤. دامبلز ٢ كجم.
  ٥. كراسي .
  ٦. استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بالعينة .مرفق (١)
  ٧. اختبارات القدرات البدنية قيد البحث. مرفق (٣)
  - اختبار قوة عضلات الرجلين (اختبار الوقوف من وضع الجلوس على كرسي ٣٠ث).
  - اختبار قوة الذراعين (ثنى ومد الذراع اليمنى واليسرى بالدامبلز ٣٠ ث).
  - اختبار مرونة الطرف العلوي (اختبار العصا).
  - اختبار مرونة الطرف السفلي ( اختبار الوصول للقدم من وضع الجلوس على كرسي)
  ٨. مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية المعد من قبل (بيتر تيرى وآخرون ، ٢٠٠٣) هو من المقاييس الأجنبية الدولية كأداة لجمع البيانات. مرفق (٤)
- وصف المقياس وتصحيحه: استخدمت الباحثة مقياس برونل للمزاج والمعد من قبل (بيتر تيرى وآخرون ، ٢٠٠٣) هو من المقاييس الأجنبية الدولية، وهو على شكل برنامج نفسى احصائى ويستخدم لتقييم الحالة المزاجية للرياضيين، وذلك من خلال الإجابة على المؤشرات السلوكية البالغ عددها (٢٤) مؤشر

لتوصيف بعض الحالات المزاجية عند الرياضيين، ويتضمن المقياس ستة محاور هي (التوتر، الاكتئاب، الغضب، النشاط، التعب، التشويش) ويتضمن كل محور وصف لأربع حالات مزاجية، وهي (الطاقة النفسية، الحزن، العصبية، الغضب)، إذ تكون الإجابة عن المقياس من خلال (خمس بدائل) وهي (ابدا: صفر) درجة، و (قليلا: ١) درجة، و (معتدلا: ٢)، و (كثيرا جدا: ٣) درجة، و (كثيرا بشكل مفرط: ٤) درجة، وتكون الدرجة الكلية لكل محور (١٦) والدرجة الدنيا (صفر)، ويتم توزيع المقياس والإجابة عنه واحتساب النتائج وإظهار الحالة المزاجية لكبار السن، علما بأن المقياس متوفر على موقع الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي لجنوب آسيا والباسفيك <http://www.moodprofiling.com>

الدراسة الاستطلاعية : قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٠/٩/٢٠٢٢ إلى ١٥/٩/٢٠٢٢ على عينة قوامها (١٠) سيدات من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الاساسية وذلك بهدف:

١. التأكد من الأجهزة المستخدمة ومدى صلاحيتها .
  ٢. تحديد مكونات حمل التدريب التي تتناسب مع عينة البحث.
  ٣. تحديد المدة المستغرقة في تنفيذ و ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها
  ٤. اجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس المستخدمة .
  ٥. تنفيذ احدي الوحدات التدريبية علي العينة الاستطلاعية لتتحقق الباحثة من مدي مناسبة محتوى الوحدة التدريبية للعينة الاساسية، والتأكد من مناسبة البرنامج التدريبي لعينة البحث .
  ٦. واجراء المعاملات العلمية للأختبارات المستخدمة(صدق - ثبات).
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
  - تحديد الترتيبات المناسبة لإجراء الاختبارات.
  - مناسبة عدد مرات التكرار بالوحدة التدريبية، وتم إجراء المعاملات العلمية وهي كالتالي:

#### حساب المعاملات العلمية للاختبارات

#### أولاً : حساب معامل الصدق : (صدق التمايز )

جدول (٢) الفروق بين الربيعي (الأعلى / الأدنى) للقدرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

| م     | المتغيرات          | الربيع الأعلى |         | الربيع الأدنى |          |
|-------|--------------------|---------------|---------|---------------|----------|
|       |                    | الانحراف      | المتوسط | الانحراف      | المتوسط  |
| 0.000 | قوة عضلات الرجلين  | 1.8341        | 9.8120  | .95000        | 8.29600  |
| 0.000 | قوة الذراع اليمنى  | 2.8701        | 12.9710 | .95001        | 10.25711 |
| 0.000 | قوة الذراع اليسرى  | 2.4571        | 14.9310 | .45002        | 11.12460 |
| 0.000 | مرونة الطرف العلوى | 2.76500       | 10.0123 | 1.3220        | 12.02945 |
| 0.000 | مرونة الطرف السفلى | 4.9861        | 50.9610 | 2.0500        | 60.1789  |

\*الدلالة > . . . ٥

يتضح من جدول (٢) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي (الأعلى / الأدنى) لصالح الربيعي الأعلى في جميع القدرات البدنية قيد البحث مما يدل على قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعتين وبذلك تكون صالحه للتطبيق.

ثانيا :حساب معامل الثبات : (التطبيق واعاده التطبيق )

جدول (٣) قيم الارتباط بين التطبيق (الأول / الثاني) للقدرات البدنية (ن=١٠)

| الدلالة | قيمة "ت" | الربيع الأعلى |         | الربيع الأدنى |          | المتغيرات          | م               |
|---------|----------|---------------|---------|---------------|----------|--------------------|-----------------|
|         |          | الانحراف      | المتوسط | الانحراف      | المتوسط  |                    |                 |
| 0.000   | *0.871   | 1.5501        | 10.0120 | 1.0500        | 9.39600  | قوة عضلات الرجلين  | القدرات البدنية |
| 0.000   | *0.792   | 2.9701        | 12.9910 | 1.55011       | 11.66710 | قوة الذراع اليمنى  |                 |
| 0.000   | *0.705   | 2.4881        | 13.1311 | 2.33002       | 12.9853  | قوة الذراع اليسرى  |                 |
| 0.000   | *0.849   | 2.8950        | 11.9193 | 1.9229        | 11.02940 | مرونة الطرف العلوى |                 |
| 0.000   | *0.900   | 5.0760        | 60.0618 | 3.9509        | 59.9781  | مرونة الطرف السفلى |                 |

\*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين في جميع القدرات البدنية قيد البحث مما يدل على مدى اتساق استجابة العينة على الاختبارات وبالتالي فهي صالحه للتطبيق.

برنامج " التعبير الحركى باستخدام الكراسى المقترح " : مرفق (٥)

أ- الهدف من البرنامج:

يهدف الى وضع برنامج تعبير حركى باستخدام الكراسى وتأثيره على بعض القدرات البدنية والحالة المزاجية لدى كبار السن.

ب-أسس وضع البرنامج :

- ١- الإهتمام بأداء تدريبات الأحماء فى بداية الوحدة التدريبية.
- ٢- التنوع فى مكونات الوحدات التدريبية.
- ٣- الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- ٤- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله أو تغييره .
- ٥- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- ٦- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- ٧- المصاحبة الموسيقية لأداء لكونها عامل مشوق للأستمرار فى الأداء.
- ٨- إمكانية استخدام الكرسى فى أداء جميع التمرينات .
- ٩- الإهتمام بروح المرح والسرور أثناء التنفيذ.
- ١٠- تدريبات إطالة بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.

## ج- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :

بعد الأطلاع على الدراسات والبحوث المشابهة والمراجع العلمية حددت الباحثة فترة تطبيق برنامج التعبير الحركي باستخدام الكراسي المقترح (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع واشتمل البرنامج على (٣٦) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية تبدأ من (٣٠ق) ثم تزيد تدريجياً حتى تصل الى (٤٥ق) موزعة كما هو موضح بجدول (٤):

جدول (٤) مكونات الوحدة التدريبية وتوزيعها الزمني وما يتم تنفيذه بكل جزء

| الأجزاء       | الزمن | ما يتم تنفيذه  | الأسبوع                | الوحدة | الشدة  |
|---------------|-------|--|------------------------|--------|--------|
| الاحماء       | ١٠ق   | تمارينات احماء عام واحماء خاص لتهيئة جميع اجزاء الجسم المختلفة   | —                      | —      | —      |
| الجزء الرئيسي | ١٥ق   | يتضمن تمارينات باستخدام الكراسي مع الموسيقى لكبار السن لتحسين :-<br>١.قوة عضلات الرجلين والذراعين.<br>٢. مرونة الطرف العلوى والسفلى .<br>٣.الحالة المزاجية | الأول والثاني          | ٦-١    | %٨٠-٥٠ |
|               | ١٥ق   |  | الثالث والرابع         | ١٢-٧   |        |
|               | ٢٥ق   |  | الخامس والسادس         | ١٨-١٣  |        |
|               | ٢٥ق   |  | السابع والثامن         | ٢٤-١٩  |        |
|               | ٣٠ق   |  | التاسع والعاشر         | ٣٠-٢٥  |        |
|               | ٣٠ق   |  | الحادى عشر والثانى عشر | ٣٦-٣١  |        |
| التهدئة       | ٥ق    | تمارينات للتهدئة والاسترخاء لاستعادة الجسم حالته الطبيعية.   | —                      | —      | —      |

## خطوات تنفيذ البحث :

## أ- القياسات القبليّة :

تم اجراء القياس القبلى لمتغيرات النمو و اختبارات القدرات البدنية قيد البحث قياس الحالة المزاجية لعينة البحث وذلك في الفترة ٢٠٢٢/٩/١٨ الى ٢٠٢٢/٩/٢٠ م .

## ب- تطبيق برنامج التعبير الحركي باستخدام الكراسي المقترح :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج حيث استغرق (١٢) اسبوع واشتمل على عدد(٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتدرجت زمن الوحدة التدريبية من (٣٠ق:٥٠ق) وذلك بتاريخ الأحد الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٥ وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج بتاريخ الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٥ م.

## ج- القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدى بنفس الأسلوب والظروف التتم بها القياسات القبليّة لأختبارات القدرات البدنية قيد البحث وقياس للحالة المزاجية لعينة البحث وذلك فى الفترة ٢٠٢٢/١٢/١٨م الى ٢٠٢٢/١٢/٢٠م.

## المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية المناسبة لطبيعة البحث:

١- الإحصاء الوصفي

٢- دلالة الفروق "ت"

٣- قيم الارتباط سبيرمان

٤- نسب التحسن .

## عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقدرات البدنية في القياسين (القبلي / البعدي) (ن = ٢٠)

| م               | المتغيرات          | القياس القبلي |         |        | القياس البعدي |          |        |
|-----------------|--------------------|---------------|---------|--------|---------------|----------|--------|
|                 |                    | م             | ع       | ل      | م             | ع        | ل      |
| القدرات البدنية | قوة عضلات الرجلين  | 9.8500        | 1.38697 | .165   | 14.5500       | 1.57196  | -0.328 |
|                 | قوة الذراع اليمنى  | 13.3500       | 1.26803 | -1.088 | 17.9000       | 1.68273  | -0.194 |
|                 | قوة الذراع اليسرى  | 12.4000       | 1.09545 | -0.117 | 16.6000       | 1.78885  | -0.733 |
|                 | مرونة الطرف العلوي | 15.3000       | 2.12999 | .181   | 8.9500        | 2.11449  | 1.038  |
|                 | مرونة الطرف السفلي | 66.7500       | 9.64024 | -0.041 | 59.5000       | 10.01315 | -0.222 |

يتضح من جدول (٥) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينه على القدرات البدنية

قيد البحث في القياسين ( القبلي / البعدي ) ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين ( ٣+ ، ٣- ) للقدرات البدنية قيد البحث مما يدل على اعتدالية البيانات.

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمحاور مقياس الحالة المزاجية في القياسين

(القبلي / البعدي) (ن = ٢٠)

| م                     | المحاور                              | القياس القبلي |         |        | القياس البعدي |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------|---------|--------|---------------|---------|--------|
|                       |                                      | م             | ع       | ل      | م             | ع       | ل      |
| مقياس الحالة المزاجية | محور التوتر                          | 11.3000       | 1.08094 | -0.394 | 5.4000        | 1.53554 | 1.663  |
|                       | محور الاكتئاب                        | 12.0000       | 1.33771 | .000   | 6.3500        | 1.69442 | -0.470 |
|                       | محور الغضب                           | 11.5000       | 1.73205 | -0.135 | 5.3000        | 1.49032 | .804   |
|                       | محور النشاط                          | 6.8500        | 2.20705 | -0.018 | 11.0000       | 2.10263 | -0.302 |
|                       | محور التعب                           | 13.3500       | 1.59852 | -0.126 | 8.7000        | 1.59275 | .028   |
|                       | محور التشويش                         | 12.2000       | 1.64157 | .200   | 7.1000        | 1.74416 | 1.286  |
|                       | الدرجة الكلية لمقياس الحالة المزاجية | 67.2000       | 4.50263 | -0.361 | 43.8500       | 3.95068 | -0.212 |

يتضح من جدول (٦) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينه على محاور

مقياس الحالة المزاجية قيد البحث في القياسين ( القبلي / البعدي ) ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين ( ٣+ ، ٣- ) مما يدل على اعتدالية البيانات .



جدول (٧) الفروق بين القياس (القبلي / البعدي) في القدرات البدنية دلالة لدى المجموعة التجريبية ونسب تحسنه (ن = ٢٠)

| م               | المتغيرات          | القبلي  |          | البعدي  |          | قيمة "ت" | الدلالة | نسبة التحسن % |
|-----------------|--------------------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|---------------|
|                 |                    | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف |          |         |               |
| القدرات البدنية | قوة الرجلين        | 9.8500  | 1.38697  | 14.5500 | 1.57196  | *15.63   | 0.000   | 47.7%         |
|                 | قوة الذراع اليمنى  | 13.3500 | 1.26803  | 17.9000 | 1.68273  | *21.64   | 0.000   | 34.0%         |
|                 | قوة الذراع اليسرى  | 12.4000 | 1.09545  | 16.6000 | 1.78885  | *12.45   | 0.000   | 33.8%         |
|                 | مرونة الطرف العلوى | 15.3000 | 2.12999  | 8.9500  | 2.11449  | *14.73   | 0.000   | 41.5%         |
|                 | مرونة الطرف السفلى | 66.7500 | 9.64024  | 59.5000 | 10.01315 | *12.13   | 0.000   | 10.8%         |

\*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي في جميع القدرات البدنية قيد البحث ، كما تفاوتت نسب التحسن بين المتغيرات.

جدول (٨) للافروق بين القياس (القبلي / البعدي) في محاور مقياس الحالة المزاجية دلالة دلالة لدى المجموعة التجريبية ونسب تحسنها (ن = ٢٠)

| م                     | المتغيرات                            | القبلي  |          | البعدي  |          | قيمة "ت" | الدلالة | نسبة التحسن % |
|-----------------------|--------------------------------------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|---------------|
|                       |                                      | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف |          |         |               |
| مقياس الحالة المزاجية | محور التوتر                          | 11.3000 | 1.08094  | 5.4000  | 1.53554  | *20.39   | 0.000   | 52.2          |
|                       | محور الاكتئاب                        | 12.0000 | 1.33771  | 6.3500  | 1.69442  | *21.37   | 0.000   | 47.0          |
|                       | محور الغضب                           | 11.5000 | 1.73205  | 5.3000  | 1.49032  | *25.09   | 0.000   | 53.9          |
|                       | محور النشاط                          | 6.8500  | 2.20705  | 11.0000 | 2.10263  | *22.83   | 0.000   | 60.5          |
|                       | محور التعب                           | 13.3500 | 1.59852  | 8.7000  | 1.59275  | *23.76   | 0.000   | 34.8          |
|                       | محور التشويش                         | 12.2000 | 1.64157  | 7.1000  | 1.74416  | *17.63   | 0.000   | 41.8          |
|                       | الدرجة الكلية لمقياس الحالة المزاجية | 67.2000 | 4.50263  | 43.8500 | 3.95068  | *33.14   | 0.000   | 34.7          |

\*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي في جميع محاور مقياس الحالة المزاجية وكذلك الدرجة الكلية لة ، كما تفاوتت نسب التحسن بين استجابات العينة على المحاور.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٧ و٥) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث ، وترجع الباحثة هذا التحسن في القياسات البعدي للعينة التجريبية في مستوي بعض القدرات البدنية قيد البحث الي تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكراسى الذي تم تطبيقه علي عينة البحث، وهي أداة استخدمت مؤخراً

في عملية التدريب وخاصة مع فئة كبار السن والتي تركز علي تحسين القدرات البدنية قيد البحث ( قوة عضلات الرجلين وقوة الذراعين ومرونة الطرف العلوى ومرونة الطرف السفلى) بالتالى ادى الى تحسين وتطور فى مستوي الحركة لديهم ،لأنها تعتبر من التدريبات الشيقة والممتعة والتي تضيف روح البهجة والسرور اثناء الاداء وخاصة مع الموسيقى والتي تساعد كبار السن علي التدريب في جو نفسي أفضل عن المعتاد والتقليدي وتشجعهم على أداء الحركات لمدة أطول دون ملل أو تعب، لذلك فقد قامت الباحثة باستخدام أداة الكراسى فى البرنامج وتوظيفها داخل الوحدات التدريبية مع مراعاة الاسس العلمية السليمة التي وضعت للبرنامج مع مرونة البرنامج والتعديل المناسب تبعا لظروف التطبيق المختلفة .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كلا من "رحاب مصطفى" ( ٢٠٢٠ م ) (٥) ، و"ولاء محمد المغازى" (٢٠٢١) (١٤) الي ان انتشار استخدام الأدوات الحديثة من الوسائل والادوات والاجهزة الغير تقليدية تعد من أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي حيث ازداد استخدام تلك الوسائل والادوات لزيادة فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للرياضي حيث تساهم بشكل متميز في تنمية اللياقة البدنية من خلال التكنولوجيا والتوجيه والاشراف من قبل المدربة.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي لمجموعة البحث فى القدرات البدنية لصالح القياس البعدي لدى كبار السن ."

ينضح من جدول (٦ و ٨) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى محاور المقياس النفسى لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيم (ت) ما بين (١٧.٦٣\* - ٢٥.٠٩\*) فى محاور المقياس وجاء الترتيب تصاعدياً (التشويش ،التوتر ،الاكتئاب ،النشاط ،التعب، الغضب)، كما بلغت قيمة (ت) للمجموع الكلى لمقياس الحالة المزاجية (٣٣.١٤\*).

وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى برنامج التعبير الحركى باستخدام الكراسى مما يعطى شعوراً بالسعادة أثناء أداء التمارين ويساعد ايضا على تخفيف التوتر والقلق والتخلص من الضغوط النفسية ،حيث أن أداء التمارين بشكل جماعى أدى الى التفاعل بين الأفراد واكتساب علاقات وخبرات جديدة ومختلفة تساعدهم على تطور شخصيتهم وتجعلهم أكثر إيجابية ، ويعطى أيضاً الإحساس بالاستقلالية و كما أن انتظام كبار السن دون انقطاع فى التمارين والعمل بدافعية وحماس للاداء كان له الاثر الاكبر في تحسين القدرات البدنية (قيد البحث) والذي انعكس أثره علي تحسين الحالة المزاجية لديهم وتحقيق السعادة المنشودة.

وهذا يتفق مع ما اشارت إليه "ليلى شرف الدين" (٢٠١٩م) (٩) إلى أن ممارسة التمرينات تساعد على تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية للسيدات ،وتتفق ايضا "منه الله سمير" (٢٠١٩م) (١٠) إن برامج التعبير الحركى تساهم في تحسين التفاعل الأجماعى واحترام الآخرين

وهذا يحقق السعادة بدرجة جيدة لدى كبار السن .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلي

والبعدي ) لمجموعة البحث في الحالة المزاجية لصالح القياس البعدي لدى كبار السن ."

يتضح من جدول (٨و٧) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين

القياس القبلي والبعدي لكلا من القدرات البدنية ومحاور المقياس النفسى لدى كبار السن .

ترجع الباحثة تحسن النتائج في مستوي القدرات البدنية (قيد البحث) والحالة المزاجية لصالح

القياس البعدي للعيننة التجريبية الي استخدام تدريبات التعبير الحركى باستخدام الكراسى والتي اثرت

بصورة ايجابية في الاداء الحركى لدى كبار السن، حيث انجذب كبار السن للاداء الحركى لهذه

التدريبات مما أدى الى الأداء بشكل جيد وجديد عليهم مما ساعد علي زيادة استمتاعهم وتشويقهم

واستثمارهم للوقت ،حيث اتسمت هذه التدريبات بالتكامل والتوازن والشمول في القدرات البدنية (قيد

البحث) والتدرج في زيادة الحمل داخل الوحدات التدريبية ومراعاة الاسس العلمية الصحيحة في تخطيط

وتنفيذ البرنامج المقترح بما يتناسب مع ظروف وامكانيات ومتطلبات التدريب لعينة البحث وميل عينة

البحث الي التغيير والتجديد مما اثر ذلك ايجابيا علي مستوي الاداء الحركى لدى كبار السن.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كلا من "سارة يحيى" (٢٠٢١)(٧) ، "تجوى حسنى" (٢٠١٨)

(١٣)، "رانيا عبد الهادي"(٢٠١٢) (٤) أن برامج التعبير الحركى تساهم فى احداث مجموعة من

التغيرات الحركية والنفسية والاجتماعية و الشعور بالرضا عن الحياة وتحسين الحالة المزاجية وخفض

التوتر لدر كبار السن .

كما يتضح ايضا من الجدولين (٨و٧) ان نسب التحسن للمجموعة التجريبية في عناصر

القدرات البدنية (قوة عضلات الرجلين - قوة الذراعين - مرونة الطرف العلوى - مرونة الطرف السفلى)

ومستوى محاور المقياس النفسى المهارى كما يلى :

• فى قوة الرجلين (اختبار الوقوف من وضع الجلوس على كرسى ٣٠ث) بلغت نسبة التحسن بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية(٤٧.٧%) لصالح القياس البعدي .

• فى قوة الذراع اليمنى (ثنى ومد الذراع اليمنى واليسرى بالداملز ٣٠ث) بلغت نسبة التحسن بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٣٤.٠%) لصالح القياس البعدي ، وبلغت قوة الذراع

اليسرى (٣٣.٨%)

• فى مرونة الطرف العلوى (اختبار العصا) بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية (٤١.٥%) لصالح القياس البعدي.

• فى مرونة الطرف السفلى (اختبار الوصول للقدم من وضع الجلوس على كرسى) بلغت نسبة التحسن

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (١٠.٨%) لصالح القياس البعدي.

- وفي محاور المقياس النفسى بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لمحور التوتر للمجموعة التجريبية (٥٢.٢%) لصالح القياس البعدى، ومحور الاكتئاب (٤٧.٠%)، ومحور الغضب (٥٣.٩%)، ومحور النشاط (٦٠.٠%)، ومحور التعب (٣٤.٨%)، ومحور التشويش (٤١.٨%).  
وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على: "تباين نسب التحسن (معدلات التغيير) بين القياسات القبلية والبعدية فى كل من القدرات البدنية والحالة المزاجية لدى كبار السن".  
الاستخلاصات والتوصيات  
أولاً: الاستخلاصات :

- فى ضوء هدف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى :
١. فاعلية تدريبات التعبير الحركى المقترح باستخدام الكراسى على تحسن القدرات البدنية البدنية المتمثلة فى (قوة الرجلين - قوة الذراعين - مرونة الطرف السفلى - مرونة الطرف العلوى) لدى كبار السن.
  ٢. فاعلية تدريبات التعبير الحركى المقترح باستخدام الكراسى فى تعديل المزاج السلبى الى المزاج الايجابى لدى كبار السن.

#### التوصيات :

#### فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلى :

١. إمكانية الاستفادة من برنامج التعبير الحركى باستخدام الكراسى ومقياس الحالة المزاجية فى فتح آفاق جديدة للباحثين بإجراء دراسات أخرى على عينات أخرى حتى يتسنى لنا معرفة المزيد عن فاعلية البرنامج المستخدم فى خفض محاور المزاج السلبية وإدامة المحور الايجابى.
٢. نشر الوعى بأهمية ممارسة الرياضة فى حياتهم اليومية باستخدام أدوات مختلفة لتأثيرها على الحالة النفسية لكبار السن .

## قائمة المراجع:

## اولا:المراجع العربية:

١. إجلال محمد إبراهيم ،نادية محمد درويش (١٩٩٤م):الرقص الابتكاري الحديث ،دار الهنا ،القاهرة.
٢. أشرف نبيه إبراهيم (٢٠٠٦م):"تأثير اضطرابات النوم على بعض المحددات الصحية لدى الرياضيين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٣. حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهى (٢٠٠٦م):التوافق النفسى والتوازن الوظيفى، الدار العالمية للنشر ،القاهرة .
٤. رانيا عبد الهادي عبد الهادي (٢٠١٢): "تأثير برنامج باستخدام بعض مهارات التعبير الحركي على القدرات البدنية وجودة الحياة للسيدات كبار السن"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٥. رحاب مصطفى مبروك (٢٠٢٠م):"تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي على الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لدى كبار السن"، بحث منشور ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين،المجلد ٨٨ الجزء ٢،جامعة حلوان .
٦. سناء سليمان (٢٠٠٦م): سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها ، دارعالم الكتب،القاهرة.
٧. سارة يحيى ابراهيم (٢٠٢١م):"تأثير التعبير الحركى العلاجي على جودة الحياة والاستجابة المناعية لدى كبار السن اثر جائحة COVID-19"بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات ،المجلد ٩٢،الجزء الأول ،جامعة حلوان .
٨. عصام الحسنات (٢٠٠٩م):علم الصحة الرياضية، دار النشر للتوزيع ،الأردن.
٩. ليلي شرف الدين إمام (٢٠١٩م): تأثير برنامج zumba على الهبات الحرارية HOT Fleshes والحالة المزاجية والوزن للسيدات منقطعي الطمث"بحث منشور ،مجلة العلوم وفنون الرياضة ،المجلد ،العدد ٤ ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،مجلد ١٤ .
١٠. منه الله سمير محمود (٢٠١٩م): "تأثير ممارسة الزومبا Zumba على بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالأندرية الصحية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان ،القاهرة .
١١. محمد صبحى حسنين (٢٠٠٩م): رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربى،القاهرة .
١٢. ناظم شاكر يوسف ، محمود مطر على (٢٠١٣م):"أثر برنامج تدريبي نفسى باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتى للمزاج فى تعديل المزاج لدى لاعبي كرة اليد الشباب"،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،المجلد ٢٠ العدد ٦٤ ،جامعة الموصل .

١٣. نجوى حسنى عبدالله (٢٠١٨م): "تأثير برنامج حركى متنوع على جودة الحياة للسيدات كبار السن"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان ،القاهرة.
١٤. ولاء محمد المغازى (٢٠٢١م): "تأثير zubma Gold على بعض الإستجابات الفسيولوجية والسعادة النفسية لكبار السن" ،المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين ،مجلد ٩١ يناير الجزء ٤ ،صفحة ٣٢٢ - ٣٤٠ ،جامعة حلوان.

ثانيا:المراجع الأجنبية

- 15- **Antunes, H.k & Stella, S.G .(2005):** Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program ,: .Rev Bras Psiquiatr, Dec., 27(4);266 – 71, Epub, Dec, 12.
- 16- **Judith Lynne Hanna(1983) :**"The performer– audience connection emotion to metaphor in dance ang society"university to texas press.ISBN 978– 0–292–76478–1.

## ملخص البحث

## تأثير برنامج تعبير حركى باستخدام الكراسى على بعض القدرات البدنية والحالة المزاجية لدى كبار السن

م.د/ سمر سامى صلاح إبراهيم

**هدف البحث:** ( تحسين بعض القدرات الحركية والحالة المزاجية باستخدام تدريبات باستخدام الكراسى لكبار السن وذلك من خلال : ١ - تصميم برنامج تعبير حركى لتحسين مستوى كبار السن بدنياً لبعض القدرات البدنية ونفسياً من خلال مقياس الحالة المزاجية، المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، ولقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية وهو ذا لمجموعة تجريب القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة، الاستنتاجات التي توصلت اليها، ١- استخدام برنامج التعبير الحركى باستخدام للمجموعة التجريبية أدت الى تحسن مستوى بعض القدرات البدنية (قيد البحث) قوة الرجلين " اختبار الوقوف من وضع الجلوس على كرسى ٣٠ ث"، وقوة الذراعين " اختبار ثنى ومد الذراع اليمنى واليسرى بالدامبلز ٣٠ ث "، مرونة الطرف العلوى " اختبار العصا "، مرونة الطرف السفلى " اختبار الوصول للقدم من وضع الجلوس على كرسى " ٢، - برنامج التعبير الحركى يؤثر إيجابياً على الحالة المزاجية لدى كبار السن.

**التوصيات:** ١- استخدام برامج التعبير الحركى باستخدام أدوات مختلفة كوسيلة فعالة للأرتفاع باللياقة البدنية لدى كبار السن مع مراعاة خصائص المرحلة العمرية، ٢- الأهتمام بتقديم مثل هذه البرامج كعامل مساعد لعلاج بعض المشكلات التي تواجه كبار السن مثل عدم الثقة بالنفس، وضعف القدرة على الانتباه .

**Abstract****The impact of a motor expression program using chairs on certain physical abilities the mood of older persons****Dr . Samar Sami Salah Ibrahim**

The objective of the research: (To improve some motor abilities and mood using training using chairs for the elderly through 1 - Design a motor expression program to improve the elderly's physical and psychological level of some physical abilities through the mood scale, curriculum: The researcher used the experimental curriculum, and I used one of the experimental designs, which is the subject of a single experimental set, the conclusions I reached, 1. Using the motor expression program using the experimental set improved some physical abilities. (Under consideration) The strength of the two men "Test of Standing from Sitting Position on Chair 30s", the strength of the arms "Test of bending and laying of the right and left arm with dumbbells 30s", the elasticity of the upper limb "Test of the stick", the elasticity of the lower limb "Test of reaching foot from sitting position on chair", 2.

Recommendations: 1. Using motor expression programs using different tools as an effective means of high fitness in older persons taking into account age characteristics, 2. Paying attention to the provision of such programs is an auxiliary factor for treating some problems older persons face, such as lack of self-confidence and poor ability to pay attention.